Hjärt-
Lungfonden

Stöd för dig som ska planera eller gå på begravning

BEGRAVNINGS-GUIDEN

Goda råd i en svår stund

Sorg kan se väldigt olika ut för olika personer. En del gråter, känner stor förtvivlan och vill prata med vänner. Andra gråter inte alls och sörjer helst för sig själva.

Du kan till exempel drabbas av overklighetskänslor, en känsla av att vara övergiven eller till och med ilska mot den som har gått bort. Ibland kan sorgen förvärras över att man inget vet om den bortgångnes önskan eller sista vilja.

Med hjälp och stöd från närstående eller andra personer i omgivningen klarar de flesta av att ha sorg. Kontakta en vårdcentral om du tror att du har fått en depression eller om sorgen på något annat sätt gör att du har svårt att fungera i din vardag.

CHECKLISTA

Att planera en begravning kan kännas övermäktigt mitt i sorgen. Den här kom-ihåg-listan kan vara ett stöd under planeringen av begravningen.

☐ **Följ den avlidnes önskemål**
Enligt lag ska den avlidnes önskemål följas. Om de inte finns nedskrivna kan det vara bra att fundera på vilka önskemålen skulle ha varit.

☐ **Bestäm dag för begravning**
Välj så tidigt som möjligt när ni vill att begravningen ska ske då vissa dagar kan vara mer upptagna än andra.

☐ **Plats för begravning**
Välj var ni vill att begravningen ska äga rum och boka.

☐ **Anlita en begravningsbyrå**
De flesta väljer att anlita en begravningsbyrå. Det kan underlätta då de är experter, vilket antaglien sparar dig mycket tid.

☐ **Vilken typ av ceremoni vill ni ha?**
Ceremonin kan se olika ut beroende på den avlidnes livsåskådning. Ska den vara religiös, borgerlig eller utifrån annan trosinriktning?

☐ **Boka begravningsförrättare**
Detta är personen som leder begravningsceremonin.

☐ **Välj klädkod**
Om inget anges brukar gästerna på en svensk begravning klä sig i övervägande svarta kläder. Kanske hade den avlidne andra önskemål? Ange i sådana fall detta i inbjudan.

☐ **Bjud in till begravning**
Denna sker vanligtvis genom en personlig inbjudan, alternativt skrivs ut i dödsannonsen. Ange gärna OSA.

☐ **Kremering eller jordbegravning**
Ska det vara kremering eller jordbegravning?

☐ **Boka transport**
Den avlidne behöver transporteras till begravningsplatsen, detta kan begravningsbyrån hjälpa till med.

☐ **Sätt in en dödsannons i tidningen**
Ange gärna om ni önskar att en minnesgåva skänks till en speciell organisation.

☐ **Gör begravningsprogram**
Inte ett måste, men det brukar uppskattas.

☐ **Boka lokal för minnesstund**
Direkt efter ceremonin är det kutym att gästerna samlas till en minnesstund i en lokal eller hemma hos en anhörig.

☐ **Planera för minnesstund**
Vanligtvis bjuds på förtäring (exempelvis fika eller smörgåstårta) samt dricka. Beställ/köp i förväg eller laga/baka själva.

☐ **Sätt in tackannons**
Denna sätts in i tidningen efter begravningen. Kutym men inte ett måste.

☐ **Skicka tackkort**
Efter begravningen, tacka både begravningsgäster och de som skickat blommor och kondoleanser.

Vill du läsa hela vår begravningsguide? Gå in på hjart-lungfonden.se/begravningsguiden

FYRA VIKTIGA FRÅGOR

För dig som aldrig planerat en begravning kan det vara svårt att veta i vilken ände du ska börja. Här är några frågor som kan hjälpa dig att påbörja planeringen.

Enligt Begravningslagen ska de önskemål som den avlidne lämnat följas så långt det är möjligt.

1

Hade den avlidne några önskemål?

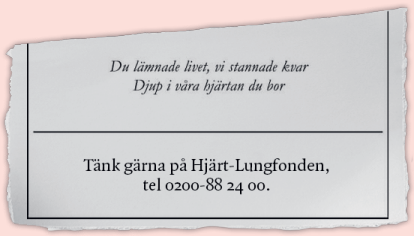
Det underlättar om den avlidne har lämnat önskemål genom ett testamente eller i annat dokument för de efterlevande. Om den som gått bort inte har lämnat några instruktioner och ni är flera som tillsammans ska planera begravningen är ett bra första steg att sitta ner och diskutera hur ni tror att den avlidne hade velat ha sin begravning.

Minnesgåva till begravning

Det är vanligt att den avlidne eller anhöriga till den avlidne önskar en minnesgåva till en fond eller insamlingsorganisation.

Ett enkelt sätt att tala om för närstående och vänner att du önskar en minnesgåva är att be om det i dödsannonsen.

För varje minnesgåva som Hjärt-Lungfonden får skickar vi ett fint minnesblad till dig som anhörig där det står vem som bidragit med en gåva till forskningen.



2

Vilken dag ska begravningen äga rum?

Kremering eller gravsättning ska enligt lag ske senast en månad efter dödsfallet. För att senarelägga ceremonin krävs särskilda skäl. Begravningen kan ske såväl före som efter kremeringen. Det kan vara svårt att få just den dag, tid eller plats som ni önskar. Ska begravningsceremonin till exempel ske i kyrkan är vissa dagar mer populära och svårare att boka. Försök därför att boka tid så fort ni har möjlighet.

3

Var ska begravnings-ceremonin äga rum?

Begravningsceremonin är ett sätt att hedra den som avlidit och att säga farväl. Den kan vara religiös eller icke-religiös och det är fritt att välja plats – på stranden, i en kyrka, i en skogsglänta, i hemmet eller vid graven för att nämna några exempel. Olika samfund har olika regler och traditioner, Svenska kyrkans begravningsceremoni är till exempel endast för medlemmar och följer en bestämd ordning som kan kompletteras. Alla som vill kan välja borgerlig begravning.

4

Kremering eller jordbegravning?

Vid kremering bränns kistan med den avlidne och askan gravsätts vid ett annat tillfälle. Med jordbegravning menas att kistan sänks ner i en grav. I dag är det vanligast med kremering. Askan kan läggas i en urna som kan begravas i en urngrav för en eller flera urnor, eller i en urnkammare – speciella gravrum för urnor, minneslund eller askgravplats. Askan kan också strös i naturen, vilket kräver tillstånd från Länsstyrelsen.

Tänk på att ...

Söka efter den bortgångnes vilja i ett testamente, i Vita arkivet eller motsvarande.

Jordbegravning eller kremering ska ske snarast möjligt och senast inom en månad från dödsdagen.

Gravsättning ska ske inom ett år efter kremering.

Om askan ska strös i naturen krävs tillstånd från Länsstyrelsen.

VEM BETALAR BEGRAVNINGEN?

Enligt Sveriges Auktoriserade Begravningsbyråer kostar en begravning i snitt mellan 18 000 och 27 000 kronor, men den kan vara både billigare och dyrare. Priset beror bland annat på vad som ingår och hur mycket man vill kosta på för olika delar.

En standardbegravning brukar bestå av:

- Dödsannons
- Kista och transport av den avlidne, kistbärare och kistdekorationer
- Ceremonin
- Enklare mat
- Begravningsbyråns arbetskostnader och eventuella församlingsavgifter

Arbetskostnaden står för cirka 5 000-15 000 kronor och i den ingår bland annat nödvändig kontakt med Skatteverket och kyrkan eller andra religiösa samfund.

Vem betalar?

Om det inte finns tillräckligt med pengar i dödsboet kan de anhöriga ansöka om ekonomiskt bistånd på kommunens socialkontor. Dödsboet betalar för begravningen. Biståndet ska täcka en ”värdig” begravning. När någon avlider täcks en del av kostnaderna av begravningsavgiften som betalas via skatten.

Begravningsavgiften täcker:

- Bisättning (förvaring av stoftet fram till begravningen)
- Transporter från det att huvudmannen övertagit ansvaret för stoftet till dess att gravsättning har skett
- Kyrkogårdsförvaltningens kapell eller ceremonilokal för begravningsceremoni
- Kremering
- Gravsättning av kista eller urna, inklusive gravöppning och iordningställande av gravplatsen, alternativt jordning av aska
- Gravplats i 25 år
- Skötsel av allmänna ytor på kyrkogårdar, nyanläggningar samt vård och underhåll av kulturhistoriskt värdefulla gravvårdar

För att bearbeta sin sorg snickrade Per-Erik Åström en kista till sin lillebror som gått bort. Kistan blev gråblå och stod på en fond av stenar från stranden på Hemsön.

Per-Erik snickrade lillebrors kista

DET ÄR FJORTON år sedan Per-Eriks lillebror Bengt-Olof gick bort. Beskedet om att han var sjuk kom som en chock för alla, inte minst för Bengt-Olof själv som var mitt i livet med små barn, fru och ett arbete som teknikchef på Sveriges Radio i Sundsvall.

– Jag tog ledigt från jobbet för att vara med honom. Vi pratade om minnen men också om döden. Bengt-Olof var praktisk. Han gjorde klart vem som skulle ha traktorn och whiskysamlingen. Han bestämde också hur begravningen skulle vara.

Bröderna kom överens om att rita en kista tillsammans. Den skulle vara enkel, målad i blågrå linoljefärg, ha en symbol på locket och ett innanmäte av textil. Den skulle stå på en fond av stora stenar från stranden på Hemsön, där Bengt-Olof hade ett skogsjordbruk. Sju veckor efter beskedet om sjukdomen dog Bengt-Olof.

– Att förlora sin lillebror var väldigt jobbigt. Jag började tillverka kistan. Det var handgripligen ett sätt att vara i sorgen. Bengt-Olof ville vara klädd i kostym, t-shirt och ha en snusdosa i fickan.

Per-Erik (nedan) och hans bror Bengt-Olof ritade kistan tillsammans innan Bengt-Olof gick bort.

– Det underlättade för oss anhöriga att han bestämde allt, säger Per-Erik.

Hans bästa tips till andra som vill göra en egen kista är att ta reda på vilka mått den måste ha men också att det är okej för anhöriga och församlingen.

– Förr i tiden gjorde de flesta egna kistor och planerade begravningar. Så lita på dig själv, säger han. ■

FOTO: PRIVAT

SÅ SKAPAR DU EN PERSONLIG BEGRAVNING

1 Följ ett tema

Om personen som avlidit hade ett stort intresse kring något kan man välja det temat att dekorera med. Till exempel havstema med snäckor och båtar eller skogstema med vackra kvistar, stenar och plockade blommor. Temat går sedan att följa upp i val av musik och mat.

2 Gör kistan fin

Blommor är vackert men det går också att dekorera kistan på andra sätt. Till exempel med saker från naturen, fotografi eller personliga föremål som en nalle från barndomen, favoritjackan, motorcykelhjälmen eller halsduken från fotbollslaget.

3 Favoritmat

Smörgåstårta är vanligt att bjuda på vid minnesstunder i samband med begravningar. För att skapa en mer personlig stund kan det vara fint att bjuda på något som den avlidne älskade. Kanske var favoriträtten tunnbrödrulle eller kladdkaka?

4 En viktig plats

Det kan vara fint att välja en plats som betyder något för den som avlidit. Det kan till exempel vara i sommarstugans trädgård, på favoritklipporna vid havet eller på en båt. Du behöver inte ha något tillstånd för att ordna själva ceremonin på en annan plats.

5 Betydelsefull musik

Välj gärna musik utifrån den avlidnes önskningar eller smak. Har ni möjlighet att ha levande musik kan det också göra ceremonin extra speciell. Kanske finns det någon släkting eller vän som vill framföra ett musikstycke?

Som gäst uppstår det ofta många frågor inför en begravning. Här finns svar på några vanliga funderingar som kan dyka upp.

INFÖR BEGRAVNINGEN

Vem ska gå på begravningen?

Om du är en nära vän eller anhörig är det en självklarhet att besöka begravningen. Men även om du inte tillhör de allra närmaste kan din närvaro vara värdefull. Det betyder ofta mycket för familjen att du kommer, samtidigt som det är din egen möjlighet till ett sista avsked. I vissa fall vill familjen hålla begravningen i kretsen av de närmaste, det brukar i så fall stå i dödsannonsen.

Barn på begravning

Det finns ingen åldersgräns då det är lämpligt att ta med barn. Av hänsyn till övriga sörjande och av praktiska skäl brukar det oftast rekommenderas att små barn, som ännu inte kan förstå vad som har hänt, inte följer med.

Ledighet vid begravning

Det finns vissa regler som gäller för ledighet vid dödsfall. Enligt lag har du rätt till ledighet från ditt arbete, men inte rätt till betald ledighet. Flera arbetsgivare medger dock i dag betald ledighet i upp till 10 dagar efter en anhörigs bortgång.

Minnesgåva

Ett fint sätt att hedra den avlidne är genom en minnesgåva till en ideell organisation. Om de anhöriga har önskemål gällande vilken organisation som ska stödjas framgår det i regel i dödsannonsen.

Minnesstund

Efter ceremonin väljer de flesta att anordna en minnesstund med någon form av fika, mat eller dryck. För att delta krävs oftast en anmälan till begravningsbyrån eller de närmast anhöriga. Det brukar stå i dödsannonsen hur anmälan ska gå till. Vänd dig annars till de närmast anhöriga eller begravningsbyrån.

Att hålla tal

Om du vill hålla ett tal bör du kontakta anhöriga eller begravningsbyrån som då kan informera om när det finns tillfälle. Talen under själva ceremonin brukar ofta hållas av nära anhöriga eller begravningsförrättaren. Under minnesstunden ges fler möjlighet att hålla tal, dessa brukar då vara av personligare karaktär.

FOTO: EMMY LUNDSTRÖM

GÖR DIN EGEN HANDBUKETT

En vacker handbukett för under 100 kronor kan många binda själv.

I begravningceremonins slutskede får gästerna oftast möjlighet att komma fram till kistan eller urnan för ett personligt avsked. Då kan det vara fint att ha med en blomma, en så kallad handbukett.

1. Börja med att ta bort blad och knoppar från stjälkarna.
2. Lägg stjälkarna åt samma håll och arrangera blommorna så att du får en vacker bukett.
3. Snitta av stjälkarna med en vass kniv, bind ihop buketten och sätt den i en vas.

Med minnesgåvan, som går till livsviktig forskning, hedrar du den bortgångne och gåvan lever kvar när kransar och buketter blommat ut. Minnesgåvans personliga minnesblad visar din omtanke. På vår webbplats hittar du fler exempel på buketter för olika årstider: hjart-lungfonden.se/begravningsguiden

ANN-SOFIE SAMLADE IN PENGAR TILL FORSKNING:

”Blommor är vackra men varar så kort stund”

FOTO: PATRICK DEGERMAN

TOMMY FORSLUND VAR bara 72 år när han i januari 2018 hastigt gick bort på grund av blodproppar i båda lungorna. Då hade han varit sjuk i KOL i flera år och för barnen var det självklart att i dödsannonsen skriva en rad om att man gärna fick tänka på Hjärt-Lungfonden för att hedra pappans minne.

– Han var den bästa pappan i världen! Alltid hjälpsam och mycket omtyckt av alla. Han var den som folk ringde till när de behövde hjälp.

Men det var inte bara grannar och vänner som fick hjälp av Tommy.

Genom att be anhöriga, bekanta och vänner om en minnesgåva samlade Ann-Sofie in nästan 10 000 kronor till minne av sin pappa Tommy som gick bort i KOL.

Tommy hade också registrerat sig för att bli månadsgivare till Hjärt-Lungfonden.

Hela 25 minnesgåvor skickades in.

– Blommor varar bara en kort stund jäm fört med det värde man på sikt kan skapa genom att be om en minnesgåva. Det behövdes en så liten insats från oss och så gav det ett så stort värde för så många.

– Jag minns paniken pappa kände när han inte fick luft. Jag tror att han tänkte att även om det var för sent för att forskningen skulle kunna göra något för honom ville han ge sitt bidrag så att andra slipper lida. ■

Ge en minnesgåva till Hjärt-Lungfonden

Minnesgåvan hjälper forskningen mot nya genombrott. Den finns kvar och gör skillnad när blommor och kransar blommat ut.

Kontakta vår Gåvoservice:
Telefon 0200–88 24 00
Öppet mån-fre 08:00–18:00
Via vår webbplats:
hjart-lungfonden.se/minnesgava

Ge en testamentsgåva

Efter att man tänkt på sina nära och kära vill många testamentera en del av sin kvarlåtenskap till medicinsk forskning. Det är ett fint sätt att hjälpa dagens och kommande generationer till ett längre och friskare liv.

Vill du veta mer om testamentsgåvor, beställ Hjärt-Lungfondens handledning för testamenten genom att ringa 08-566 242 30. Eller besök hjart-lungfonden.se/stod-oss/testamente/

I dödsannonsen återfinns oftast information om klädsel. De vanligaste klädkoderna är ”valfri klädsel” eller ”ljus klädsel”, men de anhöriga kan också ha mer specifika önskemål.

Ingen klädkod

Om ingen klädkod angivits är det mörka kläder som gäller. Svart fungerar alltid, men det går även att använda till exempel mörkblått eller grått. Grundregeln är att ju närmare anhörig du är desto formellare klädsel. Frack användes förr vid begravningsceremonier, men det slutade vi i Sverige med på 1950-talet.

Valfri klädsel

Klädkoden ”valfri klädsel” är precis som det låter, men gästerna bör ändå hålla sig till mörka eller andra diskreta färger. Väldigt färgglada kläder kopplas samman med fest och firande, en begravning är en stund för sorg, eftertanke och att minnas. Valet av kläder ska också kännas respektfullt mot både anhöriga och den avlidne, därför är exempelvis inte alltför djupa urringningar och trasiga jeans lämpligt.

Ljus klädsel

Ljus klädsel säger också sig självt. Alla färger utom svart går bra, men i ljusa toner. Helvit klädsel rekommenderas ej. Tänk också här på att undvika kläder med festkaraktär.

Barn

Finkläder oavsett färg går alltid bra för yngre barn. De lite äldre barnen bör ha diskreta och allra helst mörka finkläder.

Slips

Vit slips bärs endast av de närmast anhöriga, övriga bär svart, mörk eller ingen alls. Vid ljus klädsel brukar gästerna inte bära slips alls.

Vem sitter var under ceremonin och får man fotografera? Här går vi igenom några saker som kan vara bra för dig som gäst att tänka på.

UNDER BEGRAVNINGEN

Kom i god tid

Beräkna att komma minst tjugo eller trettio minuter innan ceremonin börjar. Det här tillfället kommer aldrig igen.

Placering vid ceremonin

Här kan de anhöriga välja att göra som de vill, men grundregeln är att ju närmare du har varit den avlidne – desto närmare den avlidne ska du sitta. I regel sitter eventuell partner, föräldrar, barn och syskon närmast och bakom dem övriga nära anhöriga i fallande skala. Nära kamrater och bekanta sitter oftast på motsatt sida och övriga sprider ut sig bakom dessa.

Fotografering

Det är kutym att inte fotografera under själva ceremonin. Vill du fotografera till exempel kistan före eller efter ceremonin bör du fråga begravningsbyrån eller de närmast anhöriga.

Defilering

Defilering vid kyrklig begravning innebär att begravningsgästerna går fram till kistan för att ta avsked av den avlidne. Defileringen sker i slutet av begravningen och äger rum i kyrkan/kapellet eller vid graven. De närmast anhöriga går fram först. Familjer går fram tillsammans. Ett sista farväl tas vid kistans huvud- eller fotände med en bugning eller nigning och man lägger sin handbukett på kistan eller i graven.

Barn på begravning

En vuxen bör finnas vid barnets sida under hela begravningen. Om du som förälder känner att begravningen blir påfrestande för dig kan det vara bra om det också finns en annan vuxen vid barnets sida. Förbered barnet på vad som kommer att hända och kom gärna i god tid så kan barnet bekanta sig med miljön.

TACK EFTER BEGRAVNINGEN

Traditionellt brukar den avlidnes familj efter begravningen tacka alla som hedrat minnet av den avlidne. Ni kan tacka på olika sätt, som anhöriga väljer ni själva.

Tackkort

Ett tackkort är ett vanligt sätt att tacka för blommor, kondoleanser och minnesgåvor i samband med en närståendes bortgång. Att kondolera betyder att man uttrycker sitt deltagande i sorgen. Det är de närmast anhöriga eller efterlevande som skickar tackkortet och det sker normalt inom en månad efter att begravningen har ägt rum. Tackkort vill en del skapa själv medan andra föredrar att köpa färdiga kort, med förtryckta bildmotiv och hälsningar, som säljs i dagligvaruhandeln.

Tackannons

Precis som tackkortet är en tackannons ett sätt att efter begravningen tacka alla som på olika sätt deltagit och stöttat i sorgen. En tackannons sätts in i en tidning, oftast både digitalt och i tryck. Det vanligaste är att sätta in tackannonsen cirka en till två veckor efter begravningen i de tidningar där dödsannonsen publicerades.

SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Vill du läsa hela vår begravningsguide?
Gå in på hjart-lungfonden.se/begravningsguiden

Om testamentsgåvor
Att vilja ge tillbaka till forskning som förlängt livet är vanligt och därför testamenterar många en gåva till Hjärt-Lungfonden. Beställ gärna testamentshandledning på telefon 08-566 24 230.

Hjärt-Lungfonden

Ring Hjärt-Lungfondens Gåvoservice på telefon 0200–88 24 00, så hjälper vi dig.